

## **LITERATURE REVIEW : PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK**

**Naura Nazhifah<sup>1</sup>, Salum Azizah<sup>1</sup>, Resti Fevria<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Departement of Biology, Faculty of Mathematic and Natural Sainces,  
Universitas Negeri Padang , West Sumatera, Indonesia

<sup>2</sup>Departement of Agroindustri, Faculty of Mathematic and Natural Sainces,  
Universitas Negeri Padang , West Sumatera, Indonesia

Corresponden author : [salum5172@gmail.com](mailto:salum5172@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Nutritional status is the condition of the body as a result of food consumption and use of nutrients. Nutritional status is an expression of a state of balance in the form of certain variables or the embodiment of nutrition in the form of certain variables. Optimal nutritional status is a balance between intake and need for nutrients. An imbalance between nutritional intake and adequacy will cause nutritional problems, both over-nutrition and under-nutrition. The aim of this research is to determine eating patterns on nutritional status in children. Food consumption is one of the vital things that can determine a child's nutritional status. One indicator of the quality of children's consumption is food diversity. This research is a literature review research, namely research using secondary data collection methods originating from literature obtained from internet databases which can be accessed in PDF format without limitations in reporting research results regarding the influence of diet on status. nutrition in children. The results of the search from the literature obtained were that there was an influence of diet on the nutritional status of children. Based on the research results, there are 4 factors that influence eating patterns on children's nutritional status, namely family income, education, knowledge and employment. Apart from that, the food consumed also has an influence. So parents need to pay attention to the food consumed by their children and it is hoped that parents can become a literature in providing food to children so that they have good nutrition.

### **ABSTRAK**

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan nutriture dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan terhadap status gizi pada anak. Konsumsi makanan merupakan salah satu hal vital yang dapat menentukan status gizi anak. Salah satu indikator kualitas konsumsi anak adalah keragaman makanan. Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yaitu penelitian dengan metode pengambilan data sekunder yang berasal dari *literature* yang diperoleh dari internet database yang dapat diakses dalam format pdf tanpa batasan dalam melaporkan hasil penelitian mengenai pengaruh pola makan

terhadap status gizi pada anak. Hasil penelusuran dari *literature* yang didapat yaitu adanya pengaruh pola makan terhadap status gizi pada anak. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 4 faktor yang mempengaruhi pola makan terhadap status gizi anak yaitu pendapatan keluarga, pendidikan, pengetahuan, dan pekerjaan. Selain itu, bahan makanan yang di konsumsi juga mempengaruhi. Sehingga kepada orang tua perlu memperhatikan bahan makanan yang dikonsumsi oleh anak dan diharapkan kepada orang tua untuk dapat menjadi *literature* dalam melakukan pemberian makanan pada anak sehingga memiliki gizi yang baik.

**Kata kunci** : Pola Makan, Status Gizi Pada Anak

## PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan nutrisi dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Pada dasarnya masalah gizi merupakan masalah yang timbul pada kesehatan masyarakat. Selain itu, masalah gizi juga terjadi karena disebabkan oleh beberapa factor yaitu adanya factor langsung dan factor tidak langsung, factor langsung seperti penyakit infeksi dan asupan makan, factor tidak langsung seperti pelayanan kesehatan. Status gizi kurang dari normal dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, penyakit, ketahanan pangan, pola asuh anak serta pelayanan kesehatan, didapatkan factor lain yaitu tingkat pendidikan yang mana hal ini berkaitan dengan status gizi.

Kunci dari konsumsi makanan yang berkualitas terletak pada keragaman makanan. Pedoman gizi seimbang oleh kementerian kesehatan RI menyebutkan masyarakat perlu mengkonsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang hal ini dilakukan dalam rangka mengatasi beban gizi ganda. Prinsip gizi seimbang setiap orang atau sekelompok umur dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai kebutuhan. ada 4 pilar prinsip gizi seimbang, salah satunya adalah keanekaragaman pangan. Keanekaragaman pangan diartikan sebagai keanekaragaman kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan sekitar air.

Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai pedoman gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah. Sosialisasi pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah diperlukan untuk mengatasi hal tersebut. Anak sekolah menjadi sasaran kelompok masyarakat yang mudah dalam menerima dan menerapkan informasi baru. Kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang diberikan sejak dini akan memberikan dampak yang besar pada kesehatan anak di masa yang akan datang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yaitu penelitian dengan metode pengambilan data sekunder yang berasal dari *literature* yang

diperoleh dari internet database yang dapat diakses dalam format pdf tanpa batasan dalam melaporkan hasil penelitian mengenai pengaruh pola makan terhadap status gizi pada anak.

Pencarian Literature dilakukan dengan mesin pencarian google scholar dengan kata kunci : pola makan, status gizi pada anak. Jurnal-jurnal yang digunakan terbitan tahun 2013 sampai 2020 beberapa laporan hasil penelitian yang membahas mengenai pola makan dan status gizi pada anak. Berdasarkan hasil studi literature menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan status gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola makan dapat memberikan asupan gizi mencakup jenis, jumlah, dan jadwal dalam pemenuhan nutrisi. Status gizi normal dapat tercapai apabila asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan dan mengkonsumsi makanan yang beragam pada gizi seimbang yang mempedomani pola pemberian makan. Selain itu, pengetahuan ibu tentang gizi merupakan salah satu factor yang menentukan konsumsi pangan seseorang. Orang yang mempunyai pengetahuan gizi dalam pemilihan dan pengolahan pangan sehingga dapat diharapkan asupan makanan yang lebih terjamin dan mampu memperhatikan gizi yang baik untuk anak dan keluarganya.

Tabel 1. Sebaran tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi Anak Balita

Tingkat Kecukupan	Stunting		Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Energi :						
Defisit Berat	30	63.8	26	60.5	56	62.2
Defisit Sedang	6	12.8	3	7.0	9	10.0
Defisit Ringan	3	6.4	3	7.0	6	6.7
Normal	6	12.8	8	18.5	14	15.6
Kelebihan	2	4.2	3	7.0	5	5.6
Total	47	100	43	100	90	100
Rata-rata $\pm$ SD	60.9 $\pm$ 26.9		63.3 $\pm$ 41.8		62.0 $\pm$ 34.7	
Protein:						
Defisit Berat	24	51.1	24	55.8	48	53.5
Defisit Sedang	3	6.4	4	9.3	7	7.8
Defisit Ringan	10	21.3	4	9.3	14	15.6
Normal	6	12.8	5	11.6	11	12.2
Kelebihan	4	8.4	6	14.0	10	11.1
Total	47	100	43	100	90	100
Rata-rata $\pm$ SD	70.2 $\pm$ 44.8		66.2 $\pm$ 46.5		68.3 $\pm$ 45.4	

Mamabolo et al (2005) menjelaskan bahwa orangtua yang pendek karena gen dalam kromosom yang membawa sifat pendek kemungkinan besar akan menurunkan sifat pendek tersebut kepada anaknya. Namun apabila sifat pendek tersebut dikarenakan masalah gizi maupun patologis orang tua maka sifat pendek tersebut tidak akan diturunkan kepada anaknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kusuma Nuryanto (2013) yang mana tinggi badan ibu tidak

berhubungan dengan status gizi balita. Namun bertentangan dengan penelitian Solihin et al, (2013), Samba et al. (2008), dan Zottarelli et al (2007) yang menyatakan tinggi badan ibu berhubungan signifikan dengan status gizi anak balita.

Tabel 2. Status gizi anak Balita Berdasarkan BB/U, TB/U, dan BB/TB Pada Saat Awal dan Sekarang

Indeks Status Gizi	Awal		Sekarang	
	n	%	n	%
<b>Indeks BB/U</b>				
Gizi Buruk (<-3 SD)	26	96.3	21	77.8
Gizi Kurang (-3 s/d-2 SD)	1	3.7	6	22.2
Gizi baik (-2 s/d+2 SD)	0	0.0	0	0.0
<b>Indeks TB/U</b>				
Pendek (-2 SD)	23	85.2	22	81.5
Normal ( $\geq$ - 2 SD)	4	14.8	5	18.5
<b>Indeks BB/TB</b>				
Sangat Kurus (<-3 SD)	27	100.0	14	51.9
Kurus (-3 s/d -2 SD)	0	0.0	13	48.1
Normal (>+ SD)	0	0.0	0	0.0

Hasil Uji korelasi person menunjukkan bahwa TKE memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap status gizi anak balita. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kecukupan energy anak balita, maka status gizi anak tersebut semakin baik. Hal ini disebabkan berat badan dapat memberikan gambaran tentang masa otot (otot dan lemak) yang sangat sensitive terhadap perubahan tentang masa tubuh.

Tabel 3. Distribusi Respoden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	28	93.3
Tidak Baik	2	6.7
Total	30	100

Pada tabel menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden dalam penelitian tersebut memiliki pola makan yang baik sebanyak 28 orang dengan presentase (93.3) sedangkan memiliki pola makan kurang baik sebanyak 2 Orang dengan presentase (6.7). meskipun pola makan yang dibeikan oleh orang tua kepada anak hanya dua kali dalam sehari namun dari segi hidangan yang mengandung unsur yang dibutuhkan oleh anak maka pola makan yang seperti ini yang akan membuat anak memiliki status gizi yang baik

Penurunan rata-rata asupan gizi dan zat gizi yang terjadi diduga karena makanan yang dikonsumsi anak cenderung lebih sedikit kualitasnya sebelum dan setelah intervensi. Anak usia sekolah cenderung memiliki nafsu makan dan

asupan makan yang bervariasi. Ada anak yang berada pada fase nafsu makan yang tinggi dan ada anak yang berada pada fase nafsu makan yang rendah yang ditandai dengan asupan makan berkurang yang mana hal tersebut harus menjadi perhatian penting bagi orang tua.

## KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian terdapat 4 faktor yang mempengaruhi pola makan terhadap status gizi anak yaitu pendapatan keluarga, pendidikan, pengetahuan, dan pekerjaan. Selain itu, bahan makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi. Sehingga kepada orang tua perlu memperhatikan bahan makanan yang dikonsumsi oleh anak dan diharapkan kepada orang tua untuk dapat menjadi literate dalam melakukan pemberian makanan pada anak sehingga memiliki gizi yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budianita, E., & Prijodiprodo, W. (2013). Penerapan Learning Vector Quantization (LVQ) untuk Klasifikasi Status Gizi Anak. *IJCCS (Indonesian Journal of Computing and Cybernetics Systems)*, 7(2), 155-166.
- Diah Wayuni, N. K., Kencana, S. K. M., Ketut, I., Purnadhibrata, M. K., & Made, I. I. (2020). *Gambaran Pola Konsumsi Dan Status Gizi Baduta* (Doctoral dissertation, Jurusan Gizi).
- Hanum, F., Khomsan, A., & Heryatno, Y. (2014). Hubungan asupan gizi dan tinggi badan ibu dengan status gizi anak balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1).
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Natalia, E., & Ping, M. F. (2020). Kearifan Lokal Dan Pengetahuan Ibu Terhadap Status Gizi Dan Pola Makan Pada Kejadian Stunting Usia Preschool. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(3), 435-441.
- Nurchahyo, K., & Briawan, D. (2010). Konsumsi pangan, penyakit infeksi, dan status gizi anak balita pasca perawatan gizi buruk. *Jurnal Gizi dan pangan*, 5(3), 164-170.
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan pendidikan, pekerjaan orang tua dengan status gizi anak pra sekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 231-245.
- Utami, N. H., & Mubasyiroh, R. (2020). Keragaman makanan dan hubungannya dengan status gizi balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *Gizi indonesia*, 43(1), 37-48.
- Yuliarsih, L., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2020). Pengaruh Pola Pemberian Makan Terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2019. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 82.